

PULSO

UIFT

NO. 07
DIC
2025

Entre el arte y la ciencia



Escuela de la Salud

Universidad Iberoamericana
Facultad de Ciencias
C. S. C.



CENTRO DE ARTE Y
CULTURA UNIVERSITARIA



Contenido

ETNOGRAFÍA VISUAL DE LA ENFERMEDAD	4
PUNTOS ESTRATÉGICOS DEL CUERPO	6
FROY STARK: DOBLAJE, CINE Y LA VOZ	8
RECREANDO LA CARNE	10
LA NAVIDAD: UN CRISOL CIENTÍFICO Y CULTURAL	12
EN ESTAS POSADAS ROMPAMOS LAS PIÑATAS Y NO LA DIETA	14
CUANDO EL CUERPO Y LA MENTE SIENTEN EL FINAL DE UN CICLO	16
ARTE QUE SE SIENTE Y SE COMPARTE	18
NOTAS ASOMBROSAS DICIEMBRE	20
RCP: UN PROYECTO QUE LATE FUERTE	21



Escuela de la Salud



DIRECTORIO

GUSTAVO E. MERCADO
MIRANDA
Director General

FRANCISCO GARCÍA
Editor

JAVIER GARCÍA
DIANA LAURA VAZQUEZ
DIEGO CONSTANTINO
JULIO GUADARRAMA
NADIA CRUZ
Redactores

VALERIA S. OLASCOAGA
OSIEL HERNÁNDEZ
TORRES
Diseñadores

CARTA EDITORIAL

Diciembre siempre tiene una forma especial de tocarnos el corazón. Llega como un susurro suave que nos invita a detener el paso, a mirar con cariño lo vivido y a agradecer por cada persona que ha sido parte de nuestro camino. En este cierre del 2025, al presentar el número 7 de Pulso UIFT, quiero dirigirme a ustedes desde un lugar profundamente humano: el de la gratitud, el orgullo y la esperanza.

Hoy puedo decir con toda certeza que la Escuela de la Salud no es solo un espacio académico: es una comunidad que late, que se acompaña, que se sostiene y que crece junta. Este año nos retó, nos impulsó, nos hizo descubrir fortalezas nuevas y reafirmó algo que siempre ha sido verdad: nuestra grandeza está en nuestra gente.

A nuestras y nuestros estudiantes, gracias por su valentía, su entusiasmo, su capacidad de reinventarse y seguir adelante incluso cuando el camino se complica. Gracias por recordarnos, todos los días, por qué hacemos lo que hacemos.

A nuestras maestras y maestros, gracias por su corazón puesto en cada clase, por la paciencia, por el esfuerzo silencioso, por sembrar no solo conocimiento, sino confianza y humanidad.

A todo el personal administrativo y operativo, gracias por cuidar esta casa, por mantenerla viva, por poner orden, por apoyar, por estar siempre donde se les necesita. La universidad no podría caminar sin ustedes.

Este cierre de año es más que un final: es un abrazo. Es la oportunidad de reencontrarnos con la familia, con los amigos, con la calma que a veces dejamos de lado. Es el momento de agradecer por lo que tenemos, de sanar lo que dolió, y de prepararnos para recibir lo nuevo que viene.

Deseo de corazón que estas fechas les traigan paz, descanso y alegría; que haya unión en sus hogares, salud en sus vidas y luz en sus proyectos. Que el 2026 nos encuentre renovados, ilusionados y listos para seguir construyendo, juntos, una UIFT que inspire, que transforme y que siga dejando huella en cada persona que pasa por sus pasillos.

Sigamos caminando como lo que somos: una familia universitaria que se acompaña, que se celebra y que nunca deja de creer en un futuro mejor.

Con profundo aprecio:

Mtro. Gustavo Eduardo Mercado Miranda

Director General de la Escuela de la Salud
Universidad Isidro Fabela de Toluca



ETNOGRAFÍA

VISUAL DE LA ENFERMEDAD:

UNA MIRADA HUMANA DESDE LA FORMACIÓN UNIVERSITARIA

POR: FRANCISCO JAVIER GARCÍA CARRILLO

El pasado viernes 21 de noviembre, a las 9 de la mañana, el auditorio Ricardo Víctor Mercado Galán abrió sus puertas para dar inicio a la Jornada de Arte, Expresión y Salud: de la palabra a la imagen. Y lo hizo con una presentación que dejó huella en todos los asistentes. Se trató de la exposición Etnografía visual de la enfermedad, un proyecto desarrollado por los estudiantes de tercer semestre bajo la guía de la maestra de Ética Social, Belén Nava Valdés.

Desde la entrada se percibía que no sería una actividad más en el calendario escolar. Las fotografías, tomadas por los propios estudiantes durante sus visitas a hospitales y centros de salud, hablaban incluso antes de ser presentadas. Cada una capturaba un instante que, aunque cotidiano para quienes trabajan en el área de la salud, no deja de ser profundamente humano. Pacientes esperando consulta con la mirada perdida en sus propios pensamientos, mujeres recibiendo tratamientos que cambian su vida, una abuela marcada por el sacrificio al proteger a su nieto del ataque de un perro, un bebé cuyo corazón se aferra a seguir latiendo. Historias que no necesitan una gran explicación para conmover, porque están llenas de verdad.



Durante la presentación, los alumnos compartieron el contexto de cada imagen. Fue un ejercicio valioso, no solo por la claridad con la que describieron lo que vieron, sino por la sensibilidad con la que explicaron lo que sintieron. Hablaron de la fragilidad, del miedo, de la resiliencia, pero también del privilegio de estar presentes en esos momentos. Resultó evidente que la maestra Belén Nava no solo enseñó conceptos éticos, sino una forma de mirar el mundo: desde el respeto, la empatía y la responsabilidad que implica dedicarse a profesiones donde la vida y el sufrimiento ajeno se vuelven parte del día a día.

La antropología, y en específico la etnografía, juega aquí un papel fundamental. No como algo ajeno a la formación en salud, sino como un puente directo hacia la comprensión del otro. Al registrar una escena hospitalaria con intencionalidad, los estudiantes se vieron obligados a detenerse, observar, escuchar y, sobre todo, reconocer que detrás de cada cama, cada expediente y cada procedimiento hay una historia que merece ser contada. Este tipo de experiencias forman, sensibilizan y preparan a los futuros profesionales para no perder de vista aquello que a veces la prisa clínica puede opacar: la dignidad de las personas.

Las fotografías estuvieron expuestas del 14 al 27 de noviembre en los pasillos de la Escuela de la Salud, convirtiéndose en un recorrido que invitaba a reflexionar. Quien pasaba por ahí no solo veía imágenes; se encontraba con miradas, gestos, silencios y luchas que recordaban por qué la labor en salud es profundamente humana antes que técnica.

Al final, Etnografía visual de la enfermedad no solo fue una presentación dentro de una jornada académica: fue un recordatorio de que aprender también implica sentir, y que la formación en salud necesita espacios donde la ética y la sensibilidad se encuentren. Fue, en pocas palabras, una experiencia muy bonita y muy significativa para todos los que la vivimos.



PUNTOS ESTRATÉGICOS DEL CUERPO

POR: DIANA LAURA VAZQUEZ

Utilizada desde hace años, la acupuntura es una de las técnicas clave de la medicina china tradicional, la cual consiste en la inserción de agujas muy finas en la piel para calmar ciertos tipos de dolores.

Según la tradición de la acupuntura, la energía fluye dentro del cuerpo humano, creando equilibrio y salud. Este flujo de energía recibe el nombre de "chi" ("qi" en su término original), el cual circula alrededor de doce canales principales, también llamados meridianos.

¿Qué dolores alivia? La acupuntura se usa principalmente para aliviar las siguientes molestias: trastornos respiratorios, osteoartritis, codo de tenista, náuseas y vómitos causados por la quimioterapia y postoperatorios, por mencionar algunas.

¿Cuáles son los riesgos? Los riesgos son bajos, pero los efectos secundarios comunes incluyen dolor y sangrado leve o moretones donde se insertaron las agujas. ¡Recuerda!, antes de someterte a un tratamiento de este tipo, asegúrate de decirle al profesional tu historial médico.

Sobre la historia de la acupuntura, se cree que esta técnica se mencionó por primera vez en documentos que datan de unos cientos de años antes de la era común, en donde se menciona que se utilizaban piedras afiladas y huesos largos afilados, en lugar de las conocidas agujas. Con el paso del tiempo, se complementó y apoyó de dietas, terapia de calor, masajes, por mencionar algunas.

Por desgracia, a partir del siglo XVII, el interés por esta tradición disminuyó, pues comenzó a relacionarse con supersticiones. En 1822, el Emperador excluyó la acupuntura del Instituto Médico Imperial. Sin embargo, lo peor vino en el auge de la medicina occidental en el siglo XX, pues la acupuntura se desprestigió todavía más. El final fue en 1929, cuando fue prohibida en China en su totalidad.

Por fortuna, en 1949, el gobierno comunista revivió las formas tradicionales de medicina, entre ellas la acupuntura. Después de su resurgimiento, la acupuntura se extendió por otros países, como Corea, Japón, Estados Unidos y Gran Bretaña.

ENTREVISTA CON FROYLÁN MUNGUÍA SANSORES

DOBLAJE, CINE

Y LA VOZ

POR: FRANCISCO JAVIER
GARCÍA CARRILLO

Durante la Jornada de Arte, Expresión y Salud "De la palabra a la imagen", contamos con la presencia de Froylán Munguía Sansores, creador de contenido, actor de doblaje y comunicador, a quien la comunidad conoce como "Yo soy Froy Stark". Después de su intervención, se tomó un momento para platicar con nosotros y compartir cómo ha construido su trayectoria entre la crítica cinematográfica, el análisis cultural y el universo del doblaje profesional.

Froy se presenta de forma sencilla: "Yo soy Froylán Munguía Sansores y en mis redes me encuentran como Yo soy Froy Stark". Explica que su trabajo combina dos pasiones: YouTube y la voz. "Me dedico a la creación de contenido y también realizo doblaje: documentales, películas, teatrales y un poquito de locución publicitaria". Su canal, donde habla de cine, colecciones y piezas promocionales, nació del deseo de compartir aquello que genuinamente le gusta.



Su formación académica terminó de dar estructura a ese estilo tan propio. “Estudié Comunicación y nunca tuve días malos en la carrera”, recuerda. “Me la pasaba genial. Nunca faltaba, todo me interesaba: televisión, radio, edición, periodismo... todo lo disfrutaba muchísimo”. Durante un tiempo fue reportero en Periódico Puntual del Estado de México, y más adelante descubrió que las materias de análisis cinematográfico, redacción y géneros periodísticos serían la base para lo que hoy hace frente a cámara.

Uno de los rasgos más definidos de su contenido es su manera de hablar de películas. Reconoce que la crítica especializada tiene otros criterios: “estructura del guion, fotografía, banda sonora”, pero su objetivo es acompañar al espectador común, al que solo quiere saber si la película se disfruta. Entre risas comenta: “Hay confusiones. La gente ve Rotten Tomatoes y piensa que si tiene tomates podridos la película es mala, pero no saben qué evalúa realmente esa página”. También observa cómo “el efecto Marvel” ha influido las expectativas del público.

Su relación con el doblaje comenzó con la misma naturalidad. “Estaba en secundaria cuando vi un video de un actor de doblaje haciendo la voz de Goku. Yo pensé que los personajes tenían su propia voz”. Ese descubrimiento cambió todo. A partir de ahí empezó a ir a convenciones, conocer actores y acercarse a ese mundo. En la universidad cursó talleres de radio y locución que reforzaron su interés, pero su entrada profesional fue casi una sorpresa. Un locutor, Rodolfo Navarro, lo invitó a un taller que terminó llevándolo a “Central Enter: Connecting emotions”, una incubadora de talento donde pudo trabajar de manera formal. “Entré al universo del doblaje de verdad. Me enseñaron desde cero. Me metían a las salas bajo secreto de producción. Y ahí estaban mis maestros... actores a quienes antes pagaba por ver en convenciones”. Recuerda con cariño y humor las correcciones de uno de sus formadores: “Era Octavio Rojas. Me regañó un montón... y aprendí muchísimo”.



Ya dentro del gremio, descubrió también el ritmo y la exigencia del trabajo. “Una película se dobla en dos semanas. Las series, a veces en cuatro o cinco días. Todo depende de la exigencia del cliente”. Cada sesión requiere precisión: sincronía labial. “Tienes que entrar directo. Ver el tono, emoción, ritmo... Es un trabajo muy rápido y, al mismo tiempo, muy cuidadoso”.

Hoy, Froy forma parte del plantel activo de la incubadora, participando en proyectos que se han vuelto cada vez más relevantes. Mira su recorrido con gratitud sincera: “Para mí es una satisfacción enorme. Estudié una carrera que amaba, encontré un lugar donde podía expresar mis gustos y ahora estoy en un espacio que de niño parecía inalcanzable”.

Su mensaje también queda para nuestra comunidad, especialmente para quienes estudian enfermería, medicina y psicología, carreras exigentes donde la vocación se pone a prueba todos los días. Él lo dice sin solemnidad, pero con mucha verdad: perseguir un sueño requiere constancia, aprender a equivocarse, aceptar guía y mantenerse curioso. Su historia nos recuerda que los caminos profesionales no siempre son lineales, pero vale la pena insistir. Porque, como él mismo demuestra, cuando uno camina hacia lo que genuinamente ama, las puertas terminan cediendo.

RECREANDO LA CARNE: UN "FRANKENSTEIN"

DESDE LA VISIÓN DE **GUILLERMO DEL TORO**

POR: **JULIO GUADARRAMA**

La historia de Frankenstein o el moderno Prometeo de Mary Shelley es un mito fundacional de la ciencia ficción y el horror. Desde su publicación en 1818, ha cautivado a generaciones, y ha sido adaptada innumerables veces al cine. Sin embargo, imaginar una versión dirigida por Guillermo del Toro es adentrarse en un territorio donde la estética gótica se fusiona con una profunda sensibilidad hacia lo monstruoso y lo humano. El "Frankenstein" de Guillermo no solo es un festín visual, sino también una exploración de complejas dicotomías científicas y culturales.

LA ESTÉTICA DE LO GROTESCO Y LA BELLEZA

Del Toro es un maestro en la creación de monstruos que evocan empatía. Su criatura de Frankenstein no sería simplemente una figura de terror, sino un ser de una belleza trágica, forjado con la meticulosidad de un artesano. Podríamos esperar una criatura con detalles orgánicos perturbadores: la textura de la piel suturada, la asimetría de sus extremidades, quizás incluso un sistema circulatorio o nervioso apenas visible bajo una epidermis translúcida. El diseño sería una oda a lo grotesco, donde lo desagradable se transforma en una forma de arte que nos obliga a mirar y a sentir compasión.



Científicamente, Del Toro podría profundizar en la quimera biológica, explorando cómo la amalgama de tejidos diversos podría funcionar (o fallar) a nivel celular. Visualizaría la chispa eléctrica no solo como un catalizador, sino como un elemento que imprime una energía antinatural y dolorosa en el cuerpo resucitado revelando las cicatrices internas y externas de su creación.

LA CIENCIA COMO SÍMBOLO Y ADVERTENCIA

La novela de Shelley es una advertencia sobre los límites de la ambición científica y la responsabilidad del creador. En manos de Guillermo Del Toro, el Dr. Víctor Frankenstein no sería solo un científico loco, sino un visionario atormentado por su propio ego. La película exploraría la línea difusa entre la genialidad y la obsesión, entre el deseo de trascender la muerte y la incapacidad de aceptar las consecuencias.

El laboratorio de Frankenstein sería una maravilla de la ingeniería gótica, lleno de mecanismos steam-punk y dispositivos que sugieren la alquimia tanto como la ciencia del siglo XVIII. Los experimentos de galvanismo y reanimación no serían meros efectos especiales, sino representaciones viscerales de la violación de la naturaleza, la intromisión en los ciclos de vida y la muerte.

LO MONSTRUOSO COMO REFLEJO DE LO HUMANO

El corazón de la obra de Shelley radica en la humanidad de la criatura y la monstruosidad del rechazo. Del Toro excava en esta dualidad como pocos. Su Frankenstein sería una encarnación de la otredad, un ser que, a pesar de su origen antinatural, anhela amor, comprensión y un lugar en el mundo. La criatura sería el espejo que Víctor, no quiere mirar, reflejando sus propios defectos, su cobardía y su incapacidad de amar lo que ha creado.

Culturalmente Del Toro siempre aboga a su manera por los margi-

nados. Su Frankenstein sería un alegato por la empatía, un recordatorio de que la verdadera monstruosidad reside a menudo en la intolerancia y el miedo a lo diferente, más que en la apariencia física. La interacción de la criatura con el mundo humano, su aprendizaje del lenguaje y su búsqueda desesperada de compañía, serían los puntos focales de una tragedia que nos haría cuestionar qué significa realmente ser humano.

"Frankenstein" de Guillermo del Toro en definitiva es una profunda meditación sobre la vida, la muerte, la creación y la responsabilidad envuelta en una maquinaria visual que solo él podría conjurar. Es una película que nos obliga a confrontar nuestros propios prejuicios y a encontrar la belleza en los rincones más oscuros de la existencia.

Del Toro rompe con la tradición del horror explícito: él mismo ha dicho que su versión "no sea una película de terror", sino una "historia increíblemente emocional", por lo que la película se acerca más a un melodrama filosófico que a la clásica historia de horror, explorando lo que significa estar solo, ser incomprendido, y tener la imperiosa necesidad de pertenecer.



LA NAVIDAD:

UN CRISOL CIENTÍFICO Y CULTURAL

POR: JULIO GUADARRAMA

Celebrada cada 25 de diciembre es más que una festividad religiosa; es un fenómeno cultural, social y biológico que impacta profundamente a las sociedades a nivel global. Desde la neurociencia del espíritu festivo hasta la economía de su consumo, es un periodo que concentra una riqueza digna de hacer mención.

A nivel biológico, el ambiente navideño desencadena complejas reacciones neuroquímicas. La anticipación y la reciprocidad social de los regalos, la música, las reuniones familiares y la decoración brillante activan el sistema de recompensa en el cerebro. La Dopamina: Se libera con la expectativa de eventos placenteros (comidas, reuniones, regalos). La Oxitocina: Conocida como la "hormona del vínculo", aumenta con las interacciones sociales positivas, el contacto físico y los sentimientos de pertenencia familiar y la Serotonina: Influye en el estado de ánimo las tradiciones y rutinas (como decorar) ofrecen una sensación de estabilidad y confort.

Sin embargo, el estrés y la presión social por la perfección pueden afectar negativamente, un fenómeno a veces denominado "blues navideño" o disforia estacional, que subraya la dualidad emocional de la temporada.

UN MOSAICO DE SÍMBOLOS Y RITUALES

Culturalmente, la Navidad es un cúmulo de tradiciones que se superponen y se adaptan. Si bien su origen central religioso es el nacimiento de Jesús de Nazaret, la mayoría de sus símbolos se entrelazan con rituales precristianos, particularmente las celebraciones del solsticio de invierno en el hemisferio norte (como la Saturnalia romana o el Yule germánico), que celebraban el regreso de la luz.

El Árbol de Navidad: Simbolismo de la vida eterna, proviene de tradiciones germánicas que adornaban árboles en invierno.

Santa Claus/San Nicolás: Un sincretismo que combina la figura histórica del obispo San Nicolás de Mira (siglo IV) con deidades nórdicas asociadas a la caza y la magia.



Las Luces: Simbolizan la luz de Cristo, pero también la victoria de la luz sobre la oscuridad en el solsticio.

La adaptación cultural es notable: en México, se celebran las Posadas, mientras que en España se espera a los Reyes Magos con igual o mayor fervor que a Santa Claus.

IMPACTO SOCIOECONÓMICO Y CONSUMO

Desde una perspectiva económica, la Navidad es un motor clave del consumo global. Este fenómeno se estudia a través de la economía del comportamiento, que analiza cómo los impulsos emocionales de generosidad y obligación social guían los patrones de gasto.

El conocido como "efecto regalo" impulsa la venta minorista a niveles máximos anuales. Este aumento de la demanda no solo moldea la logística y la producción global, sino que también genera un debate sobre la sostenibilidad y la ética del consumo excesivo, contrastando con el mensaje de austeridad y caridad de su origen religioso.

En resumen, la Navidad es un caleidoscopio vivo donde se cruzan la teología, la psicología, la historia y la economía. Es un periodo de ruptura con la rutina, un ritual colectivo que, a través de la música, los aromas, la comida, los días de descanso y las reuniones se reafirman lazos sociales y desvela las complejas interacciones entre la biología humana y las estructuras culturales que hemos construido.



EN ESTAS POSADAS ROMPAMOS LAS PIÑATAS Y NO LA DIETA

POR: NADIA CRUZ

En México, cuando hablamos de posadas sabemos lo que la palabra implica, piñatas rellenas de dulces, colaciones, ponche de frutas, luces y pirotecnia, sin embargo, esta hermosa tradición tiene un origen religioso.

Todo comenzó cuando llegaron los españoles a conquistar a México, en donde se cambia la tradición de los aztecas en celebración de diciembre con la llegada del dios Huitzilopochtli (dios del sol, la guerra y el destino del pueblo azteca, patrón de Tenochtitlán) comenzando desde el 6 de diciembre terminando el 26 del mismo (20 días), a establecer el festejo con misas y regalos (aguinaldo) siendo al aire libre leyendo pasajes y representaciones alusivas a la navidad, que al día de hoy las conocemos como pastorelas, representando la peregrinación de José y maría la virgen y su dificultad para encontrar refugio durante 9 días, actualmente se conmemora

tras los cánticos, pidiendo a los peregrinos posada a los anfitriones. Con la independencia de México las celebraciones han ido cambiando caracterizándose por los colores, la comida, la música y los cantos, en donde los niños, jóvenes, adultos, ancianos y México, se unen para pedir posada y festejar que alguien le abrió las puertas y brindó alojamiento al carpintero José y la virgen maría, para dar a luz al niño Jesús en un pesebre.

Sin embargo, esta hermosa tradición mexicana se ha ido modificando al paso de los años cambiando el contenido de las piñatas y agualdos, de tener una gran variedad de frutas como naranja, lima, tejocote o mandarina, que aportan numerosas vitaminas y minerales que más adelante menciona-



remos también aporta vitamina C que funciona como un antioxidante en el organismo, Jícama y manzana que aportan fibra, Cañas, que a pesar de aportar azúcar simple aporta también calcio y potasio, cacahuates que contienen grasas buenas (monoinsaturadas y poliinsaturadas), vitamina E que nos ayuda a mantener una buena coagulación, magnesio, fósforo y potasio cuyos minerales nos ayudan al mantenimiento nervioso, óseo, muscular, de presión sanguínea, creación de energía y síntesis de ADN, dichas frutas no solo aportan vitaminas y minerales, si no también promueven el consumo de fibra y una alimentación más natural y saludable a diferencia de los dulces, papitas, y frituras que solo aportan grasa saturada, azúcar simple y exceso de sodio, mismos alimentos que promueven la obesidad, diabetes, Hipertensión arterial sistémica, colesterol y triglicéridos elevados entre otros.

Una de las bebidas más tradicionales en esta época es el pon-

che de frutas, sin embargo, otra modificación muy común que se hace es agregarle azúcar al ponche de frutas, recordemos que por naturaleza la mayor parte de ellas son dulces, siendo una práctica que modifica y desensibiliza las papilas gustativas de los que gustan del ponche, necesitando cada vez más y más el azúcar para poder darle sabor y gusto a las bebidas a consumir o a los postres aumentando el riesgo de padecer diabetes.

Recordemos que estar a dieta no es sinónimo de eliminar alimentos, consumir alimentos insípidos, repetitivos u olvidarse de nuestras raíces, cultura y tradiciones mexicanas, el objetivo es seguir manteniendo nuestras costumbres y tradiciones, mientras cuidamos de nuestra salud, consumiendo opciones más saludables o alimentos en general en las porciones adecuadas, sin caer en el exceso.

¿A Cuántas de las 9 posadas sueles asistir?, ¿cómo lo harías saludable y cómo evitarías caer en el exceso?

CUANDO EL CUERPO Y LA MENTE SIENTEN EL FINAL DE UN CICLO

POR: FRANCISCO JAVIER GARCÍA CARRILLO



Con la llegada de diciembre pareciera que el mundo se detiene un poco. Los días se hacen más cortos, la luz dura menos y el frío nos va empujando hacia rutinas más silenciosas. No es casualidad que, justo en esta temporada, muchas personas experimenten lo que conocemos como depresión invernal o Trastorno Afectivo Estacional (TAE). Aunque suene clínico, en realidad es una experiencia muy humana: el cuerpo resiente los cambios del ambiente y la mente interpreta estos ajustes desde lo que estamos viviendo emocionalmente.

Desde la fisiología, hay razones claras. Menos luz solar significa menor producción de serotonina, un neurotransmisor clave en la regulación del estado de ánimo. Al mismo

tiempo, aumenta la liberación de melatonina, que está vinculada al sueño y a esa sensación de baja energía que muchos sentimos cuando el sol se oculta antes de que salgamos de clases. El cuerpo, literalmente, entra en un modo de ahorro, como si imitara a los árboles que se quedan sin hojas o a los animales que reducen su actividad. No estamos rotos; estamos respondiendo a la temporada.

A esto se suma lo ambiental y lo social. El invierno trae consigo un ritmo distinto: menos actividad al aire libre, más encierro, menos contacto espontáneo. Las agendas escolares comienzan a saturarse con entregas finales, prácticas, guardias o proyectos que deben cerrarse antes de que termine el año. Es un periodo donde la exigencia aumenta, mientras que la energía suele disminuir. Y claro, en ese contraste es don-

de muchas personas empiezan a sentirse desanimadas, irritables o con una sensación de vacío que no siempre saben explicar.

Pero hay algo más profundo, casi simbólico. El cierre de año nos confronta con nosotros mismos. Queramos o no, diciembre es una especie de espejo: nos muestra lo que avanzamos, lo que dejamos pendiente y también aquello que evitamos. Es común que aparezca cierta tristeza al reconocer que hubo metas que no se cumplieron o que la vida tomó un rumbo que no esperábamos. Y no es una falla personal; es parte del proceso de cualquier ciclo humano.

Sin embargo, en esa misma tristeza también aparece algo que vale la pena mirar con calma: la posibilidad de un nuevo comienzo. El inicio de año no resuelve mágicamente nada, pero sí abre un espacio mental para re-

plantearnos hacia dónde queremos caminar. Es como si la vida nos ofreciera una hoja en blanco simbólica, una invitación suave para reorganizarnos, para decidir qué queremos soltar y qué queremos fortalecer.

Si en estos días sientes que la energía no te alcanza, que la nostalgia aparece sin pedir permiso o que el ánimo baja con el frío, no estás solo. Le pasa a muchísima gente, especialmente en contextos de alta demanda como enfermería, medicina o psicología, donde el cansancio emocional también se acumula. Permitirte reconocer este desgaste no te hace débil; te hace consciente.

El invierno, al final, no solo marca el cierre de un ciclo natural. También nos recuerda que los procesos humanos son así: oscuros a veces, fríos de repente, pero llenos de oportunidades para renacer. Tal vez este diciembre no se trate de cumplir todo, sino de escucharte un poco más. Y, con esa escucha, prepararte para recibir el próximo año con la calma de quien entiende que cada ciclo, incluso los difíciles, también trae su propia luz.



ARTE QUE SE SIENTE Y SE COMPARTE:

PINTURA, EMOCIÓN Y COMUNIDAD EN LA
JORNADA DE ARTE, EXPRESIÓN Y SALUD

POR: FRANCISCO JAVIER GARCÍA CARRILLO

La Jornada de Arte, Expresión y Salud también nos regaló un espacio para mirar más allá de lo académico y encontrarnos con la sensibilidad, la creatividad y la fuerza expresiva de dos jóvenes artistas. A las 11 de la mañana, el auditorio recibió a Zurisadai Francisco Arcos Carrillo, artista plástico y psicólogo en formación, quien presentó su conferencia El columpio del deseo. Arte, erotismo y emoción.

Desde el inicio quedó claro que no sería una charla convencional. Zurisadai tomó como punto de partida la pintura El columpio del deseo, una obra que inmediatamente llama la atención por la carga simbólica que contiene: un triángulo amoroso envuelto en tensiones morales, la presencia vigilante del esposo oculto en las sombras, el amante que disfruta del momento y la mujer que se entrega al impulso, todo bajo la mirada de ángeles que representan la religiosidad y el moralismo de su tiempo. A partir de esta escena, el ponente hizo un puente hacia nuestro contexto actual para reflexionar sobre el erotismo, la infidelidad y las emociones desde una perspectiva tanto cultural como neurológica.



Lo enriquecedor fue la manera en que Zurisadai aterrizó estos temas al explicar, con fundamentos científicos, los procesos químicos que ocurren en el cerebro durante los encuentros amorosos. La charla no solo habló de emociones, sino también de cómo funciona el deseo a nivel fisiológico y de las diferencias observadas entre un cerebro masculino y uno femenino en términos de motivación y respuesta afectiva. El público, conformado principalmente por estudiantes de enfermería, participó con gran interés; se reían, preguntaban, debatían, y sobre todo disfrutaron un espacio que mezcló arte, ciencia y reflexión emocional de una manera muy dinámica.

Después de esta conferencia, a las 12 del día, la comunidad tuvo el privilegio de escuchar a Melany Daniela Juárez Aguilar, artista con una sólida trayectoria en la pintura al óleo y estudiante de medicina, quien presentó su exposición Pinceladas de Vida. Sus obras, expuestas en los pasillos de la Escuela de la Salud del 14 al 27 de noviembre, llenaron de color, luz y alegría el día a día de quienes transitamos por ahí.

Melany compartió el significado detrás de algunas de sus piezas más representativas. Una de ellas, de gran formato, está compuesta por cuadros superpuestos como un mosaico vibrante en tonos azules, rojos y amarillos que se oscurecen hacia las orillas. Es una obra geométrica que,

a pesar de su orden visual, transmite una enorme energía. Otra pintura muestra a Mimí, la novia de Mickey Mouse, en puntillas, sosteniendo bolsas de compra bajo enmarcadas en nombres de marcas de ropa y accesorios, un guiño juguetón al arte pop y a la cultura del consumismo. También destacan, en otra obra, sus nueve mariposas en tonos rosas, amarillos, azules, verdes y morados, una composición armoniosa que evoca calma y ligereza.

En una obra distinta, conviven la Mona Lisa, Rico McPato, Ricky Rincón y los hermanos Mario y Luigi entre billetes y monedas verdes, acompañados de la frase Make money, otra crítica visual al consumo desde un lenguaje colorido y divertido. Y en contraste, una pieza de veleros frente a rascacielos, posiblemente inspirada en ciudades como Nueva York, utiliza tonos blancos, azules, morados y amarillos en trazos verticales que parecen reflejarse en agua congelada. Es una pintura fría y cálida a la vez, que invita a respirar hondo.

Finalmente, la obra que engalanó la entrada del edificio: un majestuoso elefante gris con acentos de colores brillantes que recorren su trompa y su rostro, como si la vida y la alegría brotaran desde el interior del animal. Esta pieza, por sí sola, bastaba para mejorar el ánimo de cualquiera que cruzara por ahí.

Pinceladas de Vida no solo embelleció nuestros pasillos; nos recordó que el arte también cura, acompaña y transforma. Melany compartió con la comunidad un estado de ánimo luminoso, una invitación a sentir bienestar y a mirar la vida con más color. Y eso, sin duda, también es parte de nuestra formación humana.



NOTAS ASOMBROSAS / DICIEMBRE

1



BEETHOVEN Y LA CONDUCCIÓN ÓSEA

Sabías que Beethoven mordía una barra de metal o de madera conectada a su piano para poder seguir escuchando música mientras su sordera empeoraba. Al morder la varilla las vibraciones del piano se transmitían directamente a su mandíbula y cráneo, lo que le permitía sentir las vibraciones sonoras a través de la conducción ósea, sin que intervinieran sus oídos. Este método le ayudó a continuar componiendo incluso cuando ya estaba completamente sordo.

2

INVESTIGADORES DESARROLLAN RIÑONES ARTIFICIALES

En el laboratorio de la Universidad del sur de California científicos logran desarrollar unos riñones completamente funcionales compatibles con cualquier tipo de sangre, lo cual podría beneficiar a aquellos pacientes que se encuentran en una lista de espera para la donación de estos órganos.



3



COMETA 3I/ATLAS

El 3I/ATLAS (designado formalmente C/2025 N1) no es un cometa cualquiera; es el tercer objeto interestelar confirmado que ha cruzado nuestro Sistema Solar, después del enigmático 1I/'Oumuamua y 2I/Borisov. Su presencia ofrece una oportunidad fugaz e inestimable para estudiar un fragmento prístino de otro rincón de la Vía Láctea, redefiniendo así nuestro conocimiento sobre la composición y dinámica de los cometas interestelares.

4

CHIP PARA DEVOLVER LA VISTA

Investigadores del Centro de Medicina de Stanford han desarrollado un nuevo chip para el ojo que permite recuperar la visión en personas ciegas, permitiéndoles ver luces, formas, letras, y en algunos casos hasta la posibilidad de volver a leer. Este chip, conocido como ojo biónico o implante de retina, funciona mediante una cámara en gafas que envía imágenes a un microchip implantado en el ojo, el cual estimula los nervios ópticos con impulsos eléctricos, los cuales son interpretados por el cerebro como imágenes.



UN PROYECTO QUE LATE FUERTE

ALFED



POR: FRANCISCO JAVIER
GARCÍA CARRILLO

En la Universidad Isidro Fabela de Toluca, la música está tomando un papel cada vez más visible y vibrante. Este semestre, la Escuela de la Salud abrió sus puertas al talento artístico de su comunidad con la creación del Ensamble UIFT, un proyecto nacido del entusiasmo y del amor por la música de un grupo de estudiantes de Medicina.

Hoy, ese sueño tiene nombre: RCP, elegido por votación abierta a la comunidad universitaria. Alumnos, docentes y administrativos participaron en la elección, convirtiéndose simbólicamente en parte de este proyecto musical.

El grupo está integrado por Rodrigo Salinas (batería), Diego Zamora (guitarra líder), Pablo García (guitarra rítmica), Jesús Ponce (voz) y próximamente Enrique Álvarez (teclado). Aunque aún no cuentan con un bajista estudiante, han recibido apoyo del maestro Francisco Javier García, coordinador del Centro de Arte y Cultura Universitaria, quien ha estado acompañándolos temporalmente en esta función para que el proyecto siga avanzando y fortaleciéndose.

Ensayan una vez por semana, afinando un repertorio que combina rock, pop, baladas y un toque de jazz, con canciones que todos conocemos de Enanitos

Verdes, Hombres G, Elefante y más. Su objetivo es simple y poderoso: tocar música que conecte, que emocione y que le dé identidad cultural a la comunidad universitaria.

JESÚS PONCE

Ponce canta desde pequeño y siempre quiso parecerse a sus artistas favoritos. Unirse a RCP significó dar un paso hacia un sueño personal: "por primera vez estoy haciendo algo que siempre quise hacer". Le gustan las baladas y el rock en español, y describe sus primeras presentaciones como momentos llenos

de euforia. Su deseo para el público es claro: "que encuentren una conexión e inspiración musical... que se animen y se atrevan".

RODRIGO SALINAS

Rodrigo, de octavo semestre, encontró en la percusión una pasión desde la adolescencia. Para él, ser parte del ensamble cumple un sueño: "siempre quise que hubiera música como taller en la UIFT". Valora profundamente que el nombre haya sido votado por todos: "así se sienten parte de la agrupación". Tiene una visión firme: llevar a RCP a otros planteles y seguir creciendo. Su mensaje para



quienes los escuchan es contundente: "El arte es la expresión más pura del ser... siéntanse inspirados de pertenecer a este gremio".

ENRIQUE ÁLVAREZ

Aunque al principio se rehusó, Enrique terminó aceptando la invitación: "me terminaron convenciendo". Recién iniciado en el teclado, ha encontrado confianza y apoyo entre sus compañeros, con el deseo de aportar y seguir aprendiendo. Su intención es sumar emoción a cada presentación y ver crecer al ensamble dentro y fuera de la universidad.

PABLO GARCÍA

Pablo comenzó a tocar a los 14 años, aunque lo pausó por un tiempo durante la preparatoria. Hoy disfruta especialmente del estilo campirano y reconoce que su motivación para unirse fue clara: "me gustó la idea de crear un grupo de música y qué mejor si era con mis amigos". Aunque sus primeras presentaciones le generaron nervios, ha disfrutado la experiencia: "es divertido mezclar dos cosas que te gustan en un mismo ambiente". Desea que RCP siga creciendo y deja un mensaje lleno de calidez: "Los invitamos a unirse siempre y cuando puedan y tengan ganas de participar".

ZAMORA

Zamora retomó el instrumento gracias al ensamble; la carrera lo había hecho dejarlo un poco de lado. Describe su primera presentación como una mezcla de nervios y emoción: "emocionado de que la escuela nos escuchara". Reconoce la importancia de su rol: "más escucha la gente y aporta tanto ritmo como solos". Su deseo para el público es claro y honesto: que se desestresen y se diviertan.

Este ensamble es una muestra viva del talento que habita en la UIFT. Cada integrante equilibra estudios exigentes, presión académica y responsabilidades personales, y aun así encuentra tiempo para crear arte con dedicación, entusiasmo y disciplina. Eso también es un logro, también cuenta, también habla de su fuerza.

La música de RCP no solo suena: inspira. Nos recuerda que en la universidad también se crece desde el arte, la amistad y la pasión por hacer algo que nos mueve. Que su esfuerzo sirva como un recordatorio para todos: perseguir lo que amamos, incluso en medio de la carga académica, también es una forma de avanzar.

**LA UIFT SE ENORGULLECE DE ELLOS...
Y APENAS ES EL COMIENZO.**

